



MODUNE VOIMLEMINEN



M. REMMELGAS

1924



5984

KODUNE VÕIMLEMINE.

Moto: Elame nõnda, et oleksime terved, sest tervises on jõud ja ilu.

Algame oma tööpäeva hommikuse, vähemalt 5—10 minutilise võimlemisega, karastades ja uuendades oma siseelundite tegevust, suurendades sellega ka omi vaimlisi võimeid.

Käesolevasse kausta on koondatud koguke lihtsaid, kuid kõigiti katsetatud ja mõjuvaid harjutusi Čehhi võimlemis-süsteemist ja autori isiklikest kogemustest ning annab juhtnööre ja seletusi koduseks võimlemiseks.

Järgnevate harjutustega on saavutatud järjekindlate võimlejate juures nähtavaid tagajärgi värskuse, energia ja saleduse taotlemisel. Erilist rõhku on pandud nende lihasgruppide arendamisele, millised mõjustavad õiget kehahoidu, korralikku ergukava, vereringvoolu, seedimise ja hingamise elundite tegevust, hävitades ja takistades ühtlasi ka rasva ning soolade kogunemist, kasvatades painduvat, jõulist ja tervet isikut. On soovitatav, et iga päev kogu keha läbi töötatakse, kuid erilist rõhku tuleb panna neile kehaosadele, mis püsivad elukutses juures kõige rohkem liikumatult. Sellepärast õppigem tundma oma keha puudusi ja parandagem neid (Teatud vilumuse juures kogu eelpool toodud harjutusi ei nõua Teilt rohkem kui 5—10 min. aega).

Võimelda võib igalpool, kus õhk on värske ja ruum puhas, kas hästi õhutatud toas, rõdul või väljas, — ka talvel võimalikult lahtise akna juures ja kerges õhurikkas rõivastuses. Algajaile on muidugi soovitatav rõivastuda alul soojemalt, näiteks trikoo pääle tõmmatagu külmal ajal veel villane pullover. Võimelda võib igal ajal, kuid mitte kohe pääle söömist ega väsitavat tegevust. Parim aeg on 1— $\frac{1}{2}$ t. enne söömist. Võimlemisele järgnegu duš, või kogu keha hõõrumine, kas märja rätiga, käsna või harjaga. Ka kuiva harjaga hõõrumine mõjub nahale elustava massaažina, samuti ka kerged kloppimised rusikaga, käsi randmest lõty, reitele, istmelihastele, käsivartele, säärtel, alates kaugemalt ja lähenedes südame poole. Üksikuid harjutusi tehtagu vastavalt nende raskusele ja võimleja vilumusele 3—10 korda. Tuleks püüda üksikuid harjutusi võimalikult

täpselt kirjelduse järgi läbi viia, kontrollides hingamist. On soovitatav vahetevahel võimelda ka muusika saatel, sest otstarbekohane muusika annab õige rütmi. Siia on juure lisatud mõned rütmilise võimlemise jaoks eriti loodud muusikapalad:

1. Karel Pospíšil'ilt 2/4 ja 3/4 taktis. Esimene neist sobib üksikute jäsamete osade ning peaharjutusteks kiirematel liigutustel, ka käimiseks ja kiires tempos jooksuks. Teine on sobivam kereharjutusteks ja aeglasemateks liigutusteks.

2. Karel Matějovec'ilt — Veenuse valss — sobib plastilisteks harjutusteks. Pääle igapäevase koduse võimlemise kuluks käia veel üks või paar kord nädalas kuskil võimlemistunnis ning üldse kasutada vaba aega võimalikult liiklemiseks vabas õhus — talvel suusatada, suvel matkata ja supelda.

Keha puhastamisest ja toitmisest. Loomulik puhastusvahend on pehme seep ja vesi. Liiga õrna nahaga isikud võivad tarvitada vahetevahel puhastusvahendina ka õlisid, vase-liini, nisu- ja mandlikliisi ja häid kreeme. Toitmine olgu lihtne aga vaheldusrikas, et keha saaks võimalikult kõiki aineid. Tähtsamal kohal on piim, leib, või, muna, puuvili, juurvili ja mõõdukalt liha ning kala. Matkade ja suuremate füüsiliste pingutuste ajal annab kõige kiiremalt uut energiat suhkur või hää šokolad. Loobutagu liigsest vedeliku tarvitamisest suuremate füüsiliste pingutuste ajal, see koormaks asjatult südant. 1 — 1½ liitrini vedelikku öö-päeva jooksul on küllalt. Järjekindel võimlemine, keha puhastamine ja otstarbekohane toitmine garanteerib meile tervise ja jõu.

M. R.

Tallinnas, 1933.

P. S. Joonised on trükitud opalograafil.

VÕIMLEMINE ALGAJAILE.

Enne kõiki püüame saavutada õiget rühti (kehahoidu), sest õige rüht vastab esteetilistele ja tervishoiu nõuetele ning õige kehaasend on aluseks kõigile liigutustele. Tehes mõnda harjutust valeasendis, ei saavuta me mingit kasu.

Õige rüht: jalad paralleelselt, täisjalal seistes, selgroog võimalikult sirge (L. Klumberg'i järgi — tõmbame endid pikaks), pää püsti, kõht lame, õlad ja käsivarred ripuvad vabalt kõrval, abaluud kergelt kokku tõmmatud, rind kumer, rinnamaht avar (Joon. nr. 1, 2). Aeglaselt sügavalt hingata! Õige kehaseisu saavutamiseks on tähtis kontrollida selgroo asendit, toetudes kogu kehaga vastu seina. Aga veel parem on heita selili põrandale, kõverdades põlvi ja kontrollida kätega, kas selg on täiesti vastu maad (joon. 3, 4), teisel hetkel sirutame aeglaselt käed-jalad välja ja hingame sisse, kuid selg peab ikkagi jääma täiesti vastu maad.

Algajaile.

Harjutus nr. 1. (Joon. 5, 6). Käte viimine kõrvale, pikkamööda üles, sääli käed randmest risti, vaade kätele, sügav sissehingamine, teisel momendil käed lõdvalt alla põlvedele risti. Õlad lõdvalt alla, sügav väljahingamine. Sama teha ka iga kord pärast väsitavaid harjutusi.

Harjutus nr. 2. (Joon. 9). Kätehood ette ja taha. Käed kõigist liikmeist nõtked, põlved kergelt painutatud ette. Sama harjutus mõjuvamal kujul. Korduvalt ning hooga üks käsi üles ja taha, teine alla ja taha. (Joon. 10). Mõjub õlgadele.

Harjutus nr. 3. (Joon. 11). Jalad harki, käed kõrvale, keha ja kael sirge, kere kallutus ette. Kere ja jalad moodustavad täisnurga. Seda teeme korduvalt. Sama harjutus mõjuvamalt: käed taha kõrvale, kere painutus ette, pää püsti. Sellest kätehood risti alla, nii et sõrmeotsad puudutaksid õlgu. Teisel momendil jälle algasend, käed sirgelt kõrvale. (Joon. 11, 12).

Harjutus nr. 4. (Joon. 13). Külje painutus kõrvale, üks käsi libiseb mööda külge alla põlveni ja teine tõuseb külge masseerides võimalikult kõrgele kaenla alla. Annab painduvust külgedele ja vähendab rasva.

Harjutus nr. 5. (Joon. 14). Käed kuklasse või kõrvale. Puusa painutused kõrvale. Samuti võime teha ka ringid niudega.

Harjutus nr. 6. (Joon. 16, 17). Tugi käega kas lauale või toolitoele. Jalahood korduvalt kas ette ja taha, või vaheldamisi ette ja taha, pää liigub jala suunas. Sama teeme ka jalahooga (heide) kõrvale, püüdes puusa tõsta võimalikult kõrgele. Harjutused annavad puusaliikmele painduvust ja korraldavad vereringvoolu.

Harjutus nr. 7. Käed kõrvale, jala viimine taha varvasseisu, rinnakorv kumer, pää ja õlad taha. Mõjub seljale.

Harjutus nr. 8. Käed reitele, põlvi ettepoole painutades kuni kükkisteni. Sellest kätega põlvedele vajutades tõus algseisu. Tugevnendab jalalihaseid. Viimase kolme harjutuse joonised tab. nr. 2-a.

Harjutus nr. 9. (Joon. 18). Tugi seljaga vastu seina või ahju. Käed üles sirgu, põlv ette täisnurgana, jalavarbad allapoole. Sellest asendist energilised jalaheitmised (hood) ette. Annab painduvust põveliidmele. Sama harjutust (sobiv edasijõudnuile) võime teha ka: kätetugi põlve all, jalg välja sirutada, kand väljapoole, varbad tagasi sääre poole. Mõjub säärelihastele, eriti kõrgekontsa kandjaile. Sama harjutust võib teha ka istudes.

Harjutus nr. 10. (Joon. 15). Algasend kannad koos, varbad väljapoole, sellest asendist vahelduv põlvepainutus ette-kõrvale. Painutavat jalga võimalikult varvastele tõstes.

Harjutus nr. 11. (Joon. 19, 20, 21). Istume maas, kere sirge, käed üleval. Sellest käte vibutamised taha. Seda harjutust võime teha ka kere ette ja taha kallutades. Lõpuks teeme täieliku kerelõdvendamise ette, s. o. käed lõdvalt alla, pää põlvedele, väljahingamine. Mõjub kõhu, selja ja niude lihastele. Hää puhkus pärast sportlike pingutusi.

Harjutuste järjekorda võib muuta oma isikliku vajaduste kohaselt.

Jäsemetega töötajaile.

Isikud, kes oma elukutse tõttu töötavad küll palju käte ja jalgadega, aga keha liigub sääluures vähe (kontoriametnikud, käsitöölised, vabrikutöölised, ka perenaised), kannatavad seedimise rikete, korratu kopsutegevuse ning vereringvoolu all, sagedasti tekib ka ülalkere rasvakogunemisi. Nende rikete parandamiseks on koostatud eriline kava. Harjutusi võime alata juba voodis, tehes kergest kõhumassaaži. Algame tasumisega rinnaluust kuni naba lähedale kesk kõhtu, siis kerged ringid

ümber naba, siis suuremad ringid ümber kõhu, alates parema puusa juures ülespoole minnes, vasaku juurest alla, kusjuures üks käsi järgneb teisele, ringid ühekäega tehakse samas suunas. Kui ei olda kindel, kas pole mingit sisemist haigust, siis masseerimist tohib teha vaid arsti loaga.

Harjutus nr. 1. (Joon. 22). Lamang seljal, põlve pigistus vastu kõhtu. Mõjub seedimise elundeile ja jalaliikmeile, reguleerides vereringvoolu. Sama teha ka mõlemaid põlvi korraga vastu kõhtu pigistades ja neid välja sirutades.

Harjutus nr. 2. (Joon. 23). Tugiiste (istumine maas, tuges kättega põrandale). Jalad üles (umbes 20 sm. maast), jalgade väikesed liigutused üles-alla sirgete põlvedega. Mõjub rinna- ja kõhulihastele.

Harjutus nr. 3. (Joon. 24). Tugiiste. Jala viimine risti üksteisest üle vasakule või paremale, või mõlemate jalgadega koos ühelt puusalt teisele veeretada (algajail jalad maas põlved kõveras, edasijõudnuil jalad õhus). Mõjub kõhulihastele tugevnendavalt ja massaažina istmelihastele.

Harjutus nr. 4. (Joon. 26). Lamang paremal (vasakul) küljel. Vasaku käega pigistame vasaku põlve vastu otsaesist, teisel hetkel sama jalg taha sirgu, käsi eest üles-taha, kere painutada tahapoole. Sama teha ümberpöörduvalt. Mõjub seedimisele, rinna- ja seljalihastele.

Harjutus nr. 5. (Joon. 30). Istume kandadele, pää põlvedel, käed sirutada võimalikult kaugele ette välja, käte tõstmised vaheldades üles. Sama algasend, kuid käed kõrvale ja pää tagasi, rõhudes abaluud võimalikult üksteisele vastu, (joon. 31) teisel momendil lõdvendamine alla, pää põlvedele. Mõlemad harjutused annavad jõudu selja- ning abaluid hoidvaile lihaseile.

Harjutus nr. 6. (Joon. 28, 29). Selgrooharjutus. Põlvili, toetudes küünarnukele, teeme kassiküüru, pää maas, selg liigub ette poole võimalikult kõrge loogana, vajub alla ja istmekoht liigub tagapoole, pää püsti, selg tõuseb jälle looka ja teeb uue ringi. Arendab selgroo vaheliste lihaste jõudu ja liikuvust.

Harjutus nr. 7. (Joon. 25). Harkistes kerepöörded ja painutused.

Harjutus nr. 8. (Joon. tab. nr. 2-a). Kükiste kätetoega maha. Sellest jalgade vahetus taha sirgu. Mõjub vereringvoolule.

Harjutus nr. 9. (Joon. 32, 33). Tugikükiste, sellest põlvede sirutus käteasendeid muutmata täisjalale. Mõjub säärelihastele.

Harjutused edasijõudnuile.

Harjutus nr. 1. (Joon. 34). Varvastele tõus, käed ülal, kogu keha pingutus, alates käe keskmisest sõrmest kuni jala suure varbani, millele tugeneb peaaasjalikult kogu keharaskus. Rinnakorv kumer, selgroog sirge, kõhulihased sissepoole tõmmatud, pää püsti, teeme sügava sissehingamise. Sellele järgneb lõdvenemine (Joon. 35). Kere lõdvalt alla; käed, õlad, käsivarred ripuvad passiivselt alla; kogu keha: põlved, puusaliikmed — lõdvad. (Külmas ruumis võimeldes peab tegema vahepääl mõnda soendavat, üleskütvat harjutust, mis paneb vere kiiresti liikuma. Selleks tarvitame mitmesuguseid kiireid üle kogu keha mõjuvaid harjutusi, näit. hüppeid käte liigutustega, käte- ja jalahood koos kere painutamisega, väljas võime tarvitada ka jooksu vaheldades hüpetega).

Harjutus nr. 2. (Joon. 36, 37, 38). Kaelalihaste lõdvendamine ja pää painutus ette, kõrvale ja taha. Seda võib teha ringiga, kusjuures pää ripub kui niidi otsas või järskude langetustega (nõksudega). See harjutus on hääks puhkuseks pääle väsitavat vaimutööd, hoiab kaela rasvumise eest ning annab kaelale paindlikkust.

Harjutus nr. 3. (Joon. 39, 40, 41.) Ringid abaluudega, käed veidi kõverdunud küünarnukist ja randmest. Käed ja pää ette, abaluud eemalduvad üksteisest ning käsi eest üles viies teha ringe, abaluid viimase võimaluseni kokku rõhudes. Kui käed ees, siis väljahingamine, kui käed taga, siis sügav sissehingamine. Sama harjutus teha kere ettepainutusega, pää liigub kätega kaasas. Õlalihaseid kõvendav ja abaluude asendit parandav harjutus.

Harjutus nr. 4. (Joon. 42, 43, 44, 45.) Kere painutused ette, taha kõrvale, ka jalatõstmisega kõrvale. Käed olgu kas kõrval, ees, ülal, või üks ülal, teine kõrval. Painutusi võib teha ka kere pöördega. Arendavad piha painduvust.

Harjutus nr. 5. Ringid puusa ja ristluudega. Harkseis, puus viia ringiga ette, kõrvale, taha. Annab paindlikkust niuetele ning parandab ristluu-valusid.

Harjutus nr. 6. Kerelained ette. Algasend nagu joon 46, 37. Käed ja pää viia nõtkelt sirge seljaga taha, siis põlvi kõverdades ettepoole, istmiku viies tahapoole, teeme niuete ja istmikuga poolringi, alt üles ette, sama võib teha ka selgroo ülemise osaga, selgroogu lainena eest üles sirutades. Liigutused moodustavad kaks lainet üles. Annab liikmeile painduvust.

Harjutus nr. 7. (Joon. 49). Tugi seljaga vastu seina. Põlvepainutus ja sirutus jäsme viimisega välja- ja sissepoole. Põlvedega teha kaheksaid. Mõjub puusale, reiele ja arendab tasakaalu-lihaseid.

Harjutus nr. 8. Tugi seljaga vastu seinu (vilunud võimleja ka toeta). Põlvepainutus ette, sääre ja reie moodustavad sirgenurga, varbad põranda poole, selles asendist teha põlveringid väljapoole. Annab painduvust põlvele.

Harjutus nr. 9. (Joon. 50). Sügav väljaaste paremaga ette; vasak jalg sirgu, kand maas; painutus ette, käed maha. Sellest tasakaal — käed eest kõrvale ja vasak jalg taha üles, parem jalg põlvest sirgu. Tugevnenab jäsemete, niuete ja seljelihaseid.

Harjutus nr. 10. (Joon. 52, 55). Käed ja selg ette, kerepainutus ette. Sellest käed ja jalg ringiga kõrvale, kere sirgu; siis jalg ja käed võimalikult taha. Mõjub puusale, kõhule, niudele, seljale ning arendab tasakaalu.

Harjutus nr. 11. (Joon. 27, tabel nr. 2). Tugiaste maas, käed puusade kõrvale, põlved kõverdada vastu kõhtu ja sirutada hooga välja. Mõjub kõhu- ja põlveharjutus.

Harjutus nr. 12. (Joon. 53). Lamang seljal. Sellest käte- ja jalahood korraga üles, nii et käed ja jalad puutuvad kokku. Selle juures käed ja põlved sirged. Väga mõjuv harjutus seljale, kõhule ja istmelihastele.

Harjutus nr. 13. (Joon. 54). Lamang kõhul. Parema käsi ja vasak jalg hooga üles ja alla ning ümberpöörduvalt. Võib tõsta ka mõlemaid käsi ja jalgu korraga. Suurepärane mõju seljale, niuetele ja rinnalihastele. Seda harjutust võib teha ka olles põlvili või käpuli.

Harjutus nr. 14. (Tabel 2-a). Häll. Lamang kõhul. Puusa, põlve, piha ja päa painutus taha, kätega hoides kinni jalgadest, kiikuda ette-taha. Annab liikmeile painduvust, liikuvust. Aktiivsed ja passiivsed liigutused kiikumise ajal mõjuvad rinna- ja kõhulihastele (Harjutus tab. nr. 2-a).

Harjutus nr. 15. (Joon. 56, 57). Lamang seljal, jalad paenutatud põlvest ja puusast risti üle üksteise, käed vajutavad põlved vastu rinda, päa põlvede vahel. Sellest hooga üleminek istetasendisse. Annab painduvust seljalihastele ja mõjub ühtlasi ka seljamassaažina.

Lõpuks oleks soovitatav teha veel mõned plastilised harjutused prof. A. Očenäšev'ilt (vaata tabel nr. 3-a), pannes rõhku poosi puhtusele ning ilule.

Kõikjal on esikohal kodumaa vabriku

A/S „Rauaniit'i”

Crêpe-de-chine

Crêpe-satin

Crêpe-Georgette

} loomulikust siidist,
vastupidav pesus

mustriga ja ilma

Charmelaine, Milanaise, vatiin, mees-
rahva palitu ja ülikonna voodriatlas.

Voodi-vaiba atlas

Saadaval rikkalikus valikus ja
odavate hindadega

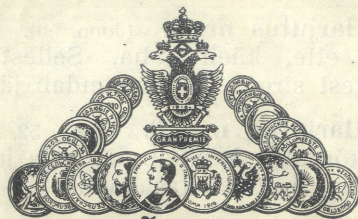
Müük väiksel ja suurel arvul

K/M

E. Lerenmann

Suur-Karja 10,

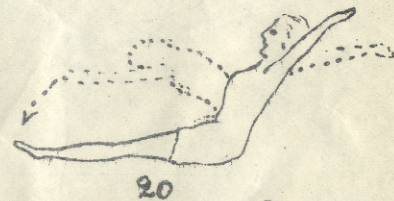
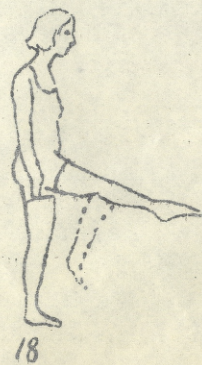
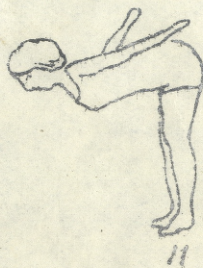
kõnetraat 446-43



KAKAO-ŠOKOLAADI-
JA KOMPWEKITEHAS

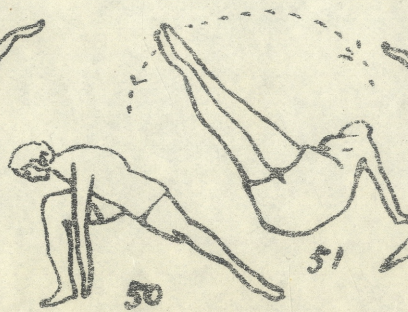
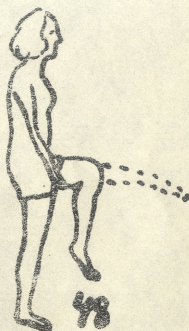
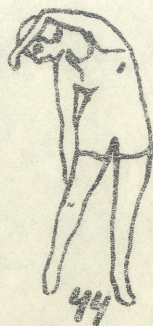
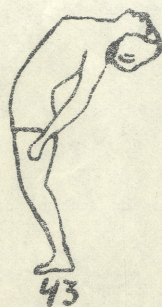
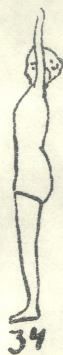
A/S
J. Brandmanne
TALLINN

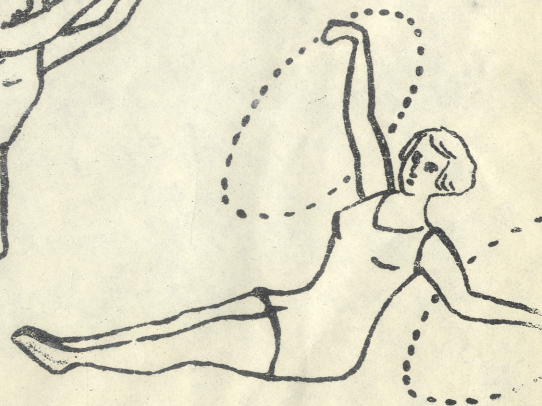
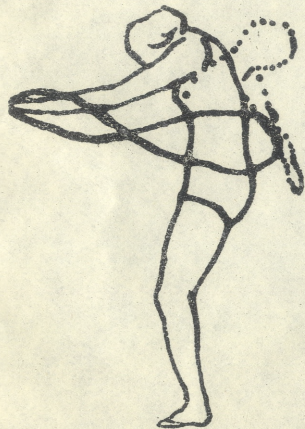












Karel Pospíšil.





**Väärtmetallasjade
ja märkide tehas**

Roman Tavast

**Valmistab eeskujulikus
väljatöötamises:**

Väärtmetalllest esemeid:

auhindadeks, kingitusteks, kodu kaunistamiseks ja majapidamise otstarbeks.

Märke, medaleid, plakette ja metallkujusid.

Vormitunnuseid ja metallnööpe.

Graveerimisi igasuguseid, käsitsi ja masinal.

Metallvorme: pressimise ja lõikamise riistu igasuguste teiste tööalade tarvis.

Metalltemplid reljeef- ja kullatrüki tarvis ning lakipitsateid.

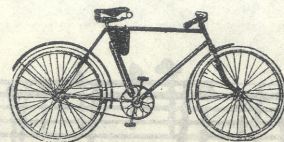
Emailsilte, nimelaudu, numbreid ja reklaamplakateid.

Tallinn, V. Roosikrantsi 6.

Telef. 452-79.

Terves kehas terve vaim.

Mõnusaim sportimisvahend on hea jalgratas.



Hea jalgratas on:

**„WANDERER“
„DIAMANT“
„SWIFT“
„HOPPER“**

Tulvuge nendega.

Osamaks võimaldatud.

Lier ja Rossbaum

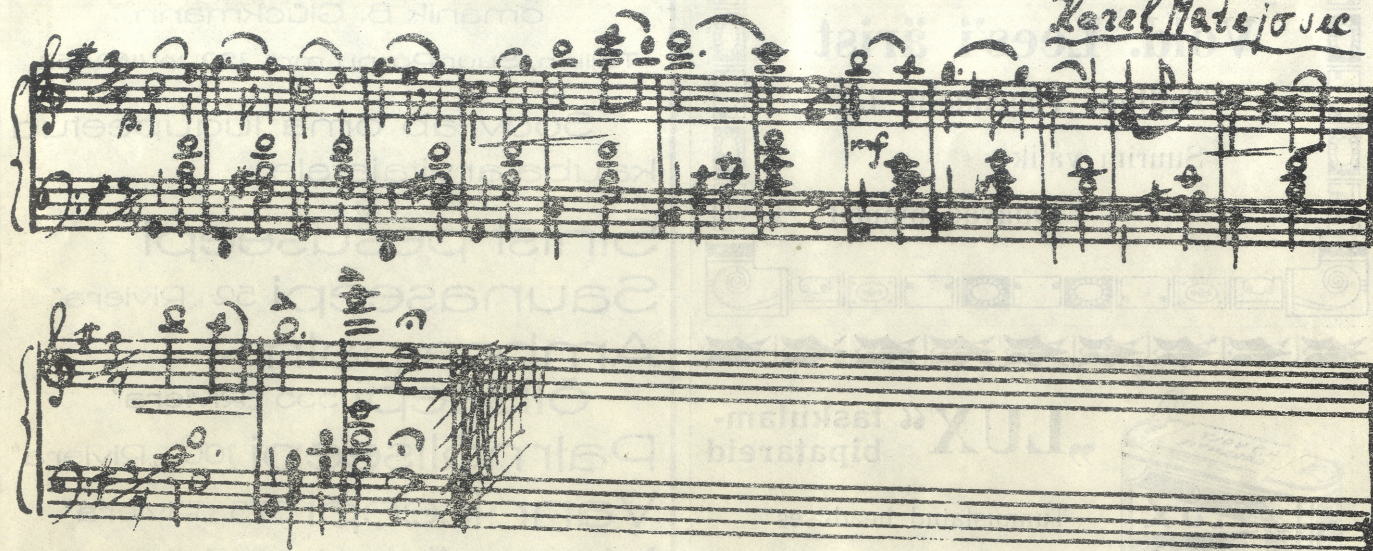
Viru tän. 7.

Viru tän. 7.

TALLINN.
Telef. 433-34.

Leonuse vals.

Karel Matějovský



Soodsamalt ostate
juustu
Vold. Lees'i ärist

Tallinn, Voorimehe 4.

Suurim valik

Odavad hinnad



„LUX“ taskulam-
bipatareid

Tunnustatud headuses
igalpool saadaval

**Akkumulaatori-
ja
elemenditehas**

Konstantin Mühlverk
Tallinn, Jaama t. 8, tel 306-67.

Asut. 1900 a.

Asut. 1900 a.

Seebivabrik
„Riviera“

omanik B. Glückmann,

Tallinn, Suur-Pärnu mnt. 120, tel. 462-52.

Soovitab oma lugupeetud
kaubatarvitajatele:

Sinist pesuseepi
Saunaseepi 52 „Riviera“
Ambra=palm=
õliseepi 555 „Riviera“
Palmõliseepi 100 „Riviera“
Vanniseepi 575 „Riviera“
Marcelle=seepi
Lavendel=seepi

Täielik väljavalik tualettseepi.

Hinnad väljaspool
võistlust

Kauba kõrge kvali-
teedi eest vastutab
firma.

Hoiduge järelelehtud kauba eest!